

# 萬能養生綠果菜露



有一種食法，可能是此時此地生活最最理想的食法、兼且簡單省錢，那就是自製綠果菜露。頻頻這樣吃，即做即嘆，感覺超棒，而且果然更精力充沛、身體加強排毒，療癒果效難以置信。

這是全世界食生族普遍最流行的養生調理吃法，適合所有人長期大量作為主糧、茶點、飲品，特別是重病者、身體虛弱者、排便困難者、消化功能差者，味道普遍受到男女老幼歡迎。

適合入瓶帶出街隨時充饑，在正餐茶餐或需要解渴時享用。

現在阿祥一天到晚想起就做，每天隨時喝它 3-5 公升（十多二十杯）。



## 綠果菜露是甚麼？

即是 green smoothie，指的是「以綠葉菜為主，輔以其他植物食材，不經加熱，只是用攪拌機加清水液化而成的濃液。通常只用三幾種食材混合製造出來。



## 為甚麼要喝綠果菜露？

綠果菜露是各種食法之中最能令我們身體輕易（不費勁不勞累）吸收最原本狀態的食物營養的方法。這是因為一方面它經過了攪拌（尤其是高效能的攪拌機），將食材打碎成為極微細的顆粒，甚至植物的細胞壁也穿破，所以相對於吃沙律，綠果菜露更容易吸收；另一方面，相對於榨汁，綠果菜露提供更多葉綠素，又保存更多植物纖維，所以營養成份更佳。



## 綠果菜露怎樣吃？

鮮製即喝，最好慢慢逐口逐口呷，混和津液開開心心吞嚥。不妨一天到晚喝幾次，每次一兩杯。

如果整天要四處跑，例如上班外勤，亦可以早上在家裡預製，用水壺或暖壺載好，隨身頻頻飲用。

夏天可以將預製的露放入雪櫃保鮮，但切勿放入冰格。



## 綠果菜露好難喝，不習慣口味，怎麼辦？

初時的確是大部分人會不習慣，但是喝了十天八天之後，口味會不知不覺間改變，既愛上了它的感覺，更戒掉了熟食（例如咖啡奶茶雪糕）。

遷就未飲過的人品嚐，不妨加甜或用其他方式調味，例如

- 用香蕉、芒果、荔枝、無花果、圓肉、棗子等食材（每次只選其一）；
- 甚至加點甜菊葉或龍舌草蜜（如堅持食生就要買生的）；
- 加入鹹味，例如海帶紫菜；加入其他香味，例如薄荷、甜橙等。



## 選食材要注意甚麼？

專家貼士：

- **選有機**—— 如果可能，盡量用有機的蔬果；
- **選新鮮的、當造的、本地的**—— 即採即製最理想；
- **葉菜輪替**—— 綠葉都含有植物碱，那是天然的化學物質，有輕微毒性，多吃會腸胃不適，大量吃可能中毒。不過每種植物含的植物碱都不同，所以最好星期一吃莧菜、星期二吃菠菜、星期三吃綠豆芽、星期四吃生菜、星期五吃蘿蔔葉、星期六吃番薯苗……；
- **盡量用葉不用莖**—— 因為莖部一般營養很少。



## 綠果菜露會不會進食過量？

應該不會。凡是食生都有這個現象：吃很少份量，已經足夠身體的需要，不會貪吃、不會為了心癮而沉溺口腹之慾。

只要習慣了慢慢喝（一杯喝足 5 分鐘），很也已經身心滿足。當然初時未能戒掉饞咀的毒癮，通常需要一段短時間適應。



## 喝了綠果菜露排出綠色糞便，有沒有問題？

凡是吃了有顏色的食物而糞便出現該顏色，顯示胃部功能不足，消化吸收不夠。

遇上這種情況，毋須擔心。多喝一陣，身體消化功能強化，恢復正常運作，就不會再這樣。



## 為甚麼不要加其他材料進綠果菜露？

我們都想有變化、想嘗試不同的口味、想實驗搞新意思、想吸收不同的營養，那麼多多花款又有何不同？

其實還是堅持簡單和「正宗」好——只是用一種綠葉植物（可以是菜、樹葉（例如鮮嫩的竹葉或松針）、野草）＋兩三種水果（例如香蕉、榴槿、奇異果、蘋果、雪梨、木瓜、菠蘿）或少許乾果（例如圓肉、杞子、無花果、棗子、提子乾等），再加清水，其他一概不要。

這是因為如果加進了其他的材料，例如油、果仁、阿麻籽、芝麻之類，只會減低消化吸收的速度，令濃汁的超勁效應（不費力接收最佳養份）打折扣，這無疑是弄巧反拙。

切勿加進含大量澱粉質的蔬菜（例如紅蘿蔔、紅菜頭、西蘭花莖、椰菜花、椰菜、茄子、南瓜、粟米、豆角、荷蘭豆），因為它們與水果「相剋」，令身體難以消化，導致多屁又吸收不妥當。

每次切勿吃超過 4 種食材（清水不算），否則身體消化吸收沒有那麼理想。



## 做綠色果菜露有甚麼工序？

將材料洗淨切粒（如需去皮則去皮），若是儲存在雪櫃一段時間，則最好先取出它們回復室溫；放入攪拌機內加水液化即成，攪拌多久要視乎材料的硬度韌度和口感要求，以及攪拌機的功能而定，若是採用 VitaMix，一般 15-25 秒已足（開頭幾秒鐘用慢速，然後提升至最高速），若是用其他攪拌機可能需要打好幾分鐘。

### 溫馨提示：

- ❖ 蘋果雪梨等水果可以連核一起打碎吃。
- ❖ 若是有機食材，許多都可以連皮吃，不必去皮。
- ❖ 若是用高功能攪拌機，許多芯都可以打碎來吃，例如菠蘿、牛油果（只用小量，否則味好苦）。
- ❖ 若有泡沫，照喝可也，營養並無影響。
- ❖ 凡是堅硬（高齡）的莖，最好先除掉，只用葉來做濃汁，因為這些莖會令濃汁苦澀。鮮嫩的莖沒有苦味，可照用。摘了出來的莖可以作其他用途，例如做「免治牛肉」、「漢堡扒」。



## 為甚麼綠果菜露比其他吃法都好？

因為它們有 10 大優點：

1. **營養無以倫比**—— 養份不受干擾破壞，保存最好。
2. **容易消化吸收**—— 若搞拌得宜，食材中的細胞壁大多打裂，腸胃不用勞累。
3. **保存纖維**—— 比榨汁更有益。
4. **美味**—— 水果的甜味香味蓋過了綠葉的「草青味」，更易入口。
5. **豐富葉綠素**—— 葉綠素的分子與紅血球的分子幾乎完全一樣，喝綠果菜濃汁等於輸血，大大增加身體的活力與抵抗力。
6. **易學易做**—— 一學即會，準備容易，事後清洗簡單（榨汁機清洗麻煩得多，許多人怕麻煩寧可不榨汁喝）。
7. **省錢**—— 豐儉由人，可以餐餐低預算進行，一樣夠營養。
8. **老少咸宜**—— 連幼童也合適，老人家更宜多喝。只要遷就他們口味，不難令他們愛上。
9. **口味更健康**—— 減少調味，尤其是少吃了油和鹽。
10. **方便配合日常生活**—— 隨心一日飲三幾次，根本無須考慮早午晚三餐，省下不少時間精神。可以一次過做好，儲起來隨身攜帶（當然即做鮮飲最理想）。

# 綠果菜露菜譜



總之，基本上是選你愛吃的綠葉菜和你愛吃的水果各 1 種，份量約為相等(最好開頭做時，用 60%水果、40%綠葉菜；後來改為 50-50%，等到習慣了口味之後，長期以 60%綠葉菜+40%水果為標準)，加清水搞拌而成；亦可考慮加一些水果乾果來調味。

以下舉例----

- \* 菠菜 + 杧果 + 水
- \* 莧菜 + 菠蘿 / 番石榴 + 水
- \* 白菜 / 小棠菜 + 香蕉 + 水
- \* 蘿蔔葉 / 紅菜頭葉 + 蘋果 / 雪梨 + 水
- \* 生菜 + 西瓜 + 芽菜 + 水
- \* 芥蘭嫩葉 / 艾草 + 木瓜 / 番石榴 + 水
- \* 芥菜嫩葉 + 無花果 + 青檸 + 水
- \* 菠菜 + 牛油果 + 橙 / 桃 / 榴槿 / 大樹菠蘿 / 提子 + 水
- \* 西蘭花 + 椰肉 + 椰青水
- \* 嫩番薯葉 / 野菜 / 野草 + 薄荷葉 / 羅勒 / 松針 + 荔枝 / 龍眼 + 水

調味、加料----

做果菜露不妨加入各式各樣的食材和調味料，令味道更豐富、營養更好，不過每次放進去的種類愈多，身體愈要費能量去處理，這樣違反食果菜露的基本精神（以最少勞累最短時間吸收最多營養），弄巧反拙。

即使如此，酌量有目的地針對需要與口味加一點，倒也無妨，推薦：

- \* 超營養補充品----水克非爾、螺旋藻、松針 / 松針粉、薑黃粉、肉桂粉、啤酒酵母、杞子、圓肉、紅棗、奇異籽、冬冬草
- \* 調味料----各種香草、麵豉醬、椰糖蜜、咖哩粉

以上資料，詳見周兆祥、《食生》、《食生身心靈療癒》，綠野店有售；訂購 3428 2416。

聽綠果菜露網上電台版

[http://www.sourcewadio.com/program\\_detail.php?rid=1276&cid=34](http://www.sourcewadio.com/program_detail.php?rid=1276&cid=34)

為你準備了各式各樣的食生智慧：

<http://www.lifeflowhk.org/category/raw/>

<http://www.lifeflowhk.org/category/diet/>

與本地食生一族直接溝通：<http://www.facebook.com/groups/217624988280503/>

<https://www.facebook.com/pages/%E9%A6%99%E6%B8%AF%E9%A3%9F%E7%94%9F%E6%9C%83/1605301163026905?ref=ts&fref=ts>